

**INTEGRASI KONSELING KELOMPOK DAN INDIVIDU BERBASIS ISLAM
UNTUK REDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

Putri Rahmadani¹, Dina Hajja Ristianti², Beni Azwar³, Sumarto⁴

^{1,2,3,4}Institut Agama Islam Negeri Curup, Bengkulu

¹putridani01@gmail.com, ²dinahajja@iaincurup.ac.id, ³beniazwar@iaincurup.ac.id,

⁴sumarto@iaincurup.ac.id

ABSTRACT

Academic procrastination is a behavior of delaying the completion of academic tasks that frequently occurs among students and has an impact on decreasing academic achievement, discipline, and self-control. This study aims to analyze the integration of Islamic-based group and individual counseling in reducing students' academic procrastination. The study employed a qualitative method using a library research approach through the analysis of various relevant journals, books, and scientific articles published between 2020 and 2025. Data were collected through documentation techniques, while data analysis used content analysis. The findings indicate that academic procrastination is influenced by low learning motivation, weak self-control, low self-efficacy, and the influence of social media. Islamic-based group counseling is effective in improving students' motivation, social support, and discipline through group dynamics, while Islamic-based individual counseling helps students understand personal problems and improve self-control through spiritual approaches such as self-reflection (muhasabah) and self-management. The integration of these two services demonstrates that strengthening Islamic spiritual values such as discipline, responsibility, and appreciation of time can help students reduce procrastination behavior. Therefore, Islamic-based counseling services can serve as a more holistic approach in overcoming students' academic procrastination

Keywords: Islamic counseling, Academic Procrastination, Students

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang masih sering terjadi pada siswa dan berdampak pada menurunnya prestasi belajar, disiplin, serta pengendalian diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi konseling kelompok dan individu berbasis Islam dalam reduksi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) melalui analisis berbagai jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan pada tahun 2020–2025. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan content analysis. Hasil kajian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh rendahnya motivasi belajar, lemahnya self-control, rendahnya efikasi diri, serta pengaruh media sosial. Konseling kelompok berbasis Islam efektif dalam meningkatkan motivasi, dukungan sosial, dan disiplin siswa

melalui dinamika kelompok, sedangkan konseling individu berbasis Islam membantu siswa memahami permasalahan pribadi serta meningkatkan pengendalian diri melalui pendekatan spiritual seperti muhasabah diri dan self-management. Integrasi kedua layanan tersebut menunjukkan bahwa penguatan nilai spiritual Islam seperti disiplin, amanah, dan penghargaan terhadap waktu dapat membantu siswa mengurangi perilaku menunda tugas akademik. Dengan demikian, layanan konseling berbasis Islam dapat menjadi pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa

Kata Kunci: Konseling Islam, Prokrastinasi Akademik, Siswa

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang unggul, disiplin, dan bertanggung jawab. Dalam proses pendidikan, siswa dituntut mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik secara tepat waktu sebagai bentuk tanggung jawab terhadap proses belajar. Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan cenderung menunda penyelesaian tugas akademik. Perilaku menunda pekerjaan tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menjadi salah satu masalah yang sering ditemukan di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi karena dapat memengaruhi prestasi belajar, motivasi, dan kedisiplinan siswa (Solichah, 2020)

Fenomena prokrastinasi akademik semakin meningkat seiring berkembangnya teknologi digital dan penggunaan media sosial di kalangan remaja. Banyak siswa lebih memilih bermain game, menggunakan smartphone, atau mengakses media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah. Kondisi ini menyebabkan siswa kehilangan fokus belajar, menurunnya kemampuan manajemen waktu, serta meningkatnya kebiasaan menunda pekerjaan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Syifa (2020) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan pelajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan teknologi tidak hanya memberikan dampak positif dalam pembelajaran, tetapi juga dapat

memicu perilaku akademik yang kurang produktif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik.

Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada rendahnya hasil belajar, tetapi juga dapat memunculkan kecemasan, rasa bersalah, stres akademik, dan rendahnya kepercayaan diri siswa. Siswa yang terbiasa menunda tugas cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol diri serta kurang memiliki tanggung jawab terhadap kewajiban akademiknya. Selain itu, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rendahnya motivasi belajar, kurangnya efikasi diri, pengaruh lingkungan, dan lemahnya pengendalian diri. Penelitian Manan & Widyarto (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat prokrastinasi akademik siswa dan mahasiswa. Semakin rendah efikasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Dalam perspektif Islam, perilaku menunda pekerjaan termasuk perilaku yang tidak dianjurkan karena Islam mengajarkan umatnya untuk

menghargai waktu, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap amanah yang diberikan. Nilai-nilai Islam menekankan pentingnya memanfaatkan waktu secara efektif sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-'Ashr yang mengingatkan manusia agar tidak berada dalam kerugian akibat menyia-nyiaakan waktu. Oleh karena itu, pendekatan konseling berbasis Islam dipandang mampu membantu siswa dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik melalui penguatan nilai spiritual, pengendalian diri, dan pembentukan karakter disiplin. (Harmalis, 2020).

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi masalah akademik maupun pribadi, termasuk perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu layanan yang dapat diterapkan adalah konseling kelompok dan konseling individu berbasis Islam. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan meningkatkan motivasi belajar melalui dinamika kelompok. Sementara itu, konseling individu membantu konselor memahami permasalahan siswa

secara lebih mendalam sehingga solusi yang diberikan lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Penelitian Prasetya (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realita efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Selain itu, penelitian Triyadi et al., (2020) menyatakan bahwa konseling individu dengan teknik self-management juga efektif dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas upaya penanganan prokrastinasi akademik melalui layanan konseling, penelitian sebelumnya lebih banyak membahas efektivitas konseling kelompok dan konseling individu secara terpisah. Sementara itu, kajian mengenai integrasi konseling kelompok dan individu berbasis Islam sebagai pendekatan komprehensif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada efektivitas layanan konseling dari sisi teknik dan metode, sedangkan pembahasan mengenai penguatan nilai spiritual Islam dalam kedua layanan tersebut belum dikaji secara mendalam. Padahal, integrasi

layanan konseling kelompok dan individu berbasis Islam berpotensi memberikan pendekatan yang lebih holistik karena tidak hanya menekankan perubahan perilaku, tetapi juga pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri siswa sesuai nilai-nilai Islam.

Berdasarkan research gap tersebut, artikel ini menawarkan novelty berupa sintesis konseptual mengenai integrasi konseling kelompok dan individu berbasis Islam sebagai pendekatan komprehensif untuk reduksi prokrastinasi akademik siswa. Integrasi kedua layanan tersebut diharapkan mampu mengoptimalkan proses bantuan kepada siswa melalui dukungan kelompok, pendampingan individual, serta penguatan nilai spiritual secara bersamaan sehingga penanganan prokrastinasi akademik menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa yang dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, rendahnya disiplin, serta terganggunya kesehatan mental

siswa. Jika tidak ditangani secara tepat, perilaku tersebut dapat berkembang menjadi kebiasaan negatif yang memengaruhi kualitas akademik dan kepribadian siswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual dan moral siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan layanan konseling berbasis Islam serta menjadi referensi bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang strategi intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis integrasi konseling kelompok dan individu berbasis Islam dalam upaya reduksi prokrastinasi akademik siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) yang disusun secara sistematis melalui penelusuran dan

analisis berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai integrasi konseling kelompok dan individu berbasis Islam dalam reduksi prokrastinasi akademik siswa. Studi kepustakaan dilakukan dengan mengidentifikasi, mengkaji, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terdahulu sehingga diperoleh gambaran konseptual yang komprehensif terkait topik yang diteliti (Zed, 2020)

Proses pencarian artikel dilakukan menggunakan beberapa kata kunci, yaitu "*academic procrastination*", "*Islamic counseling*", "*group counseling*", "*individual counseling*", "prokrastinasi akademik", "konseling Islam", "konseling kelompok", dan "konseling individu". Kata kunci tersebut digunakan secara terpisah maupun dikombinasikan menggunakan operator Boolean seperti AND dan OR untuk memperoleh artikel yang sesuai dengan fokus penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Artikel ilmiah yang diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025

2. Artikel yang telah melalui proses peer-reviewed
3. Penelitian yang membahas prokrastinasi akademik, konseling kelompok, konseling individu, atau bimbingan dan konseling berbasis Islam
4. Artikel yang relevan dengan konteks pendidikan dan bimbingan konseling Islam, serta
5. Artikel yang dapat diakses secara penuh (full text).

Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian, artikel duplikat, dan artikel yang tidak memiliki kejelasan metode penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan cara mengidentifikasi, membaca, mencatat, mengelompokkan, dan mengkaji berbagai informasi yang sesuai dengan fokus penelitian. Dari hasil penelusuran literatur diperoleh sejumlah artikel, kemudian dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh sebanyak 25 artikel yang dianalisis dalam penelitian ini. Artikel-artikel tersebut selanjutnya diklasifikasikan berdasarkan tema pembahasan, metode penelitian, serta hasil

penelitian yang berkaitan dengan integrasi konseling kelompok dan individu berbasis Islam dalam reduksi prokrastinasi akademik siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*). Analisis dilakukan dengan cara menelaah isi berbagai literatur secara mendalam, kemudian mengidentifikasi konsep, teori, temuan, dan hasil penelitian yang relevan dengan fokus kajian. Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif dan sistematis untuk menemukan hubungan antar konsep serta memperoleh kesimpulan mengenai efektivitas integrasi konseling kelompok dan individu berbasis Islam dalam membantu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa (Creswell, 2020; Moleong, 2021; Sugiyono, 2021).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai jurnal dan artikel ilmiah, ditemukan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi masalah yang sering dialami siswa di sekolah. Perilaku menunda tugas

dipengaruhi oleh rendahnya motivasi belajar, lemahnya pengendalian diri, kecanduan media sosial, dan kurangnya kemampuan manajemen waktu. Dampaknya, siswa sering terlambat mengumpulkan tugas, mengalami kecemasan, stres akademik, serta penurunan prestasi belajar. Selain itu, prokrastinasi akademik juga berkaitan dengan rendahnya efikasi diri siswa dalam menyelesaikan tugas akademik (Manan & Widyarto, 2022; Sumarto, 2021)

Secara teoritis, Ferrari menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas secara sengaja meskipun mengetahui adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut (Ferrari, 2010). Sementara itu, (Steel, 2007) menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi karena rendahnya self-regulation dan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan tugas akademik. Solomon dan

Rothblum juga menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sering dipengaruhi oleh rasa takut gagal, kecemasan terhadap penilaian, serta rendahnya kepercayaan diri siswa dalam menyelesaikan tugas (Solomon & Rothblum, 1984).

Hasil penelitian yang dikaji menunjukkan adanya persamaan bahwa faktor internal menjadi penyebab dominan prokrastinasi akademik siswa, terutama rendahnya motivasi belajar dan lemahnya kontrol diri. Namun demikian, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, pola asuh, dan perkembangan teknologi digital turut memperkuat perilaku prokrastinasi. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih lebih berfokus pada identifikasi faktor penyebab tanpa menjelaskan secara mendalam hubungan antara aspek spiritual dengan kemampuan pengendalian diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan religius masih belum banyak diintegrasikan dalam kajian prokrastinasi akademik.

Dalam perspektif Islam, perilaku prokrastinasi dipandang sebagai sikap yang tidak sesuai dengan ajaran Islam karena Islam mengajarkan pentingnya menghargai waktu, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap amanah yang diberikan. Nilai-nilai Islam dalam Al-Qur'an dan Hadis mendorong individu untuk produktif dan tidak menunda pekerjaan. Harmalis (2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak buruk terhadap perkembangan diri sehingga perlu dihindari melalui penguatan nilai religius dan kontrol diri.

2. Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Islam

Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis Islam menjadi salah satu layanan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta meningkatkan motivasi belajar melalui dinamika kelompok. Dalam proses kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman anggota

lain sehingga muncul kesadaran untuk memperbaiki perilaku akademik yang kurang disiplin.

Penelitian yang dilakukan oleh Ristianti & Azwar (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok Islami mampu meningkatkan kesadaran religius, memperkuat kontrol diri, serta membangun komitmen siswa untuk berubah menjadi lebih disiplin. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori spiritual counseling yang menekankan bahwa penguatan aspek spiritual dapat membantu individu menemukan makna hidup, meningkatkan kesadaran diri, dan mengontrol perilaku negatif.

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang berorientasi pada pengembangan potensi fitrah manusia agar individu mampu kembali kepada nilai-nilai ajaran Islam secara utuh (Adz-Dzaky, 2001). Dalam konteks konseling kelompok, nilai-nilai Islam seperti ukhuwah, nasihat, sabar, dan tanggung jawab menjadi dasar dalam membangun dinamika kelompok yang positif.

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan efektivitas konseling kelompok Islami dalam meningkatkan disiplin akademik siswa, beberapa penelitian masih memiliki keterbatasan karena belum menjelaskan secara rinci mekanisme internalisasi nilai religius terhadap perubahan perilaku siswa. Selain itu, sebagian penelitian hanya mengukur perubahan perilaku dalam jangka pendek sehingga efektivitas jangka panjang layanan konseling kelompok Islami masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

Secara teoritis, efektivitas konseling kelompok Islami menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penguatan spiritual memiliki hubungan erat dengan peningkatan self-control siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek spiritual dan moral individu.

3. Efektivitas Konseling Individu Berbasis Islam

Selain konseling kelompok, konseling individu berbasis Islam juga memiliki pengaruh positif

terhadap perubahan perilaku siswa. Dalam konseling individu, konselor dapat memahami masalah siswa secara lebih mendalam baik dari aspek pribadi, keluarga, maupun lingkungan sosial. Pendekatan Islam dalam konseling individu dilakukan melalui pemberian motivasi spiritual, penguatan ibadah, muhasabah diri, serta penanaman nilai amanah dan tanggung jawab.

Penelitian Prasetya (2021a) menunjukkan bahwa teknik self-management dalam konseling individu efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik karena membantu siswa mengatur waktu, menyusun target belajar, dan mengevaluasi perilaku belajarnya secara mandiri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku siswa akan lebih optimal ketika siswa memiliki kesadaran internal untuk berubah.

Menurut Mubarak, konseling Islam merupakan proses bantuan yang bertujuan membantu individu memperoleh kebahagiaan hidup dunia dan akhirat melalui pendekatan keagamaan (Mubarak, 2002). Dalam konseling individu,

pendekatan spiritual membantu siswa meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab akademik sehingga siswa lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Beberapa penelitian menunjukkan persamaan bahwa konseling individu efektif dalam membantu siswa memahami akar permasalahan prokrastinasi secara personal. Akan tetapi, terdapat perbedaan pada teknik intervensi yang digunakan, seperti *self-management*, *cognitive restructuring*, maupun pendekatan spiritual counseling. Kelemahan penelitian terdahulu adalah sebagian besar masih berfokus pada perubahan perilaku individu tanpa melihat pengaruh lingkungan sosial siswa secara menyeluruh.

Implikasi teoritis dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling individu berbasis Islam dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *self-awareness*, *self-regulation*, dan tanggung jawab akademik siswa melalui integrasi nilai spiritual dan teknik konseling modern.

4. Integrasi Nilai Spiritual dalam Reduksi Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil kajian literatur, integrasi konseling kelompok dan individu berbasis Islam menunjukkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam reduksi prokrastinasi akademik siswa. Konseling kelompok memberikan dukungan sosial dan motivasi bersama, sedangkan konseling individu membantu siswa memahami permasalahan pribadi secara lebih mendalam. Ketika kedua layanan tersebut dipadukan dengan nilai-nilai spiritual Islam, maka proses perubahan perilaku siswa menjadi lebih holistik.

Penelitian Fernando & Rahman (2020) menunjukkan bahwa pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) berbasis Islam efektif membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui pengembangan pola pikir optimis dan fokus pada solusi. Selain itu, penelitian Risni et al. (2022) menunjukkan bahwa penguatan motivasi belajar dan layanan konseling berbasis nilai religius mampu meningkatkan

kesadaran siswa terhadap pentingnya disiplin akademik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya persamaan bahwa integrasi nilai spiritual dalam layanan konseling mampu meningkatkan kesadaran diri, pengendalian diri, dan motivasi belajar siswa. Akan tetapi, sebagian penelitian masih memiliki keterbatasan karena belum mengembangkan model integratif yang menggabungkan konseling kelompok dan individu berbasis Islam secara sistematis.

Novelty dalam kajian ini terletak pada upaya mengintegrasikan konseling kelompok dan individu berbasis Islam sebagai pendekatan komprehensif dalam reduksi prokrastinasi akademik siswa. Integrasi tersebut menunjukkan bahwa penanganan prokrastinasi akademik tidak cukup hanya melalui pendekatan psikologis, tetapi juga memerlukan penguatan spiritual dan pembentukan karakter Islami.

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki persepsi positif terhadap integrasi konseling kelompok dan individu

berbasis Islam dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Konseling kelompok efektif dalam memberikan dukungan sosial dan motivasi bersama, sedangkan konseling individu lebih membantu siswa memahami masalah pribadi secara mendalam. Pendekatan Islam melalui penguatan nilai spiritual, disiplin, dan tanggung jawab terbukti mampu membantu siswa mengurangi perilaku menunda tugas akademik dan meningkatkan kesadaran dalam memanfaatkan waktu secara produktif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, integrasi konseling kelompok dan individu berbasis Islam efektif dalam membantu mereduksi prokrastinasi akademik siswa melalui peningkatan motivasi belajar, disiplin, pengendalian diri, dan penguatan nilai spiritual Islam. Konseling kelompok memberikan dukungan sosial dan motivasi bersama, sedangkan konseling individu membantu siswa memahami permasalahan pribadi secara lebih mendalam. Dengan demikian, layanan konseling berbasis

Islam dapat menjadi pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi perilaku menunda tugas akademik siswa. Implikasi praktis penelitian ini adalah guru BK dan konselor sekolah dapat mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dalam layanan konseling untuk meningkatkan disiplin akademik dan tanggung jawab siswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan eksperimen untuk menguji efektivitas model integrasi konseling Islam terhadap prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, H. B. (2001). *Konseling dan psikoterapi Islam*. Fajar Pustaka Baru.
- Creswell, J. W. (2020). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Fernando, R., & Rahman, A. (2020). Pendekatan solution focused brief therapy berbasis Islam dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Konseling Religi*, 11(2), 145–156.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done*. John Wiley & Sons.
- Harmalis. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam. *Jurnal BKPI*, 2(1), 60–68.
- Manan, M., & Widyarto, S. (2022). Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 4(2), 88–97.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mubarok, A. (2002). *Konseling agama teori dan kasus*. Bina Rena Pariwara.
- Prasetya, A. I. (2021a). Efektivitas teknik self-management dalam konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal BK Pendidikan*, 7(2), 88–97.
- Prasetya, A. I. (2021b). Penerapan teknik self-management untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Taujih*, 4(1), 21–29.
- Risni, D., Wahyuni, S., & Putra, A. (2022). Intervensi prokrastinasi akademik dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui layanan konseling. *Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 54–66.
- Risianti, D. H., & Azwar, B. (2024). Konseling kelompok Islami dalam meningkatkan disiplin akademik dan kontrol diri siswa. *Jurnal Konseling Islam*, 15(1), 33–47.
- Solichah, S. (2020). Konseling pendekatan terapi realitas untuk mengatasi prokrastinasi akademik. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(2), 120–128.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of

- procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Sumarto. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 101–110.
- Syifa, L. (2020). Intensitas penggunaan smartphone dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 44–52.
- Triyadi, A., Rahman, F., & Putra, H. (2020). Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan realita dalam mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 76–84.
- Zed, M. (2020). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.